

令和元年

12月献立表

石神井東中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				給食実施				
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	1年	2年	3年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群									
2	月	○	★練馬スパゲティ わかめサラダ ★フルーツヨーグルト	まぐろ缶詰 (油漬, フレーク)	刻みのり カットわかめ ★ヨーグルト	★飲用牛乳	だいこん にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ ★黄桃缶 みかん缶 パイン缶	★スパゲティ 砂糖	米油 ★ごま油	809	14.8	31.4	3.6	☺	☺	☺
3	火	○	★チリコンカンライス マセドアンサラダ マカロニスープ	★ぶた肉 ★黄だいず 鶏肉	鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳	にんじん トマト加工品 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり キャベツ スイートコーン缶詰	米 米粉 じゃがいも 砂糖 米粉マカロニ	米油	826	13.0	23.5	2.8	☺	☺	☺
4	水	○	★麦ご飯 ★生姜醤油和え ★肉豆腐	★豚肉 ★焼き豆腐 ★焼き竹輪		★飲用牛乳	にんじん こまつな	★干しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが	米 おおむぎ こんにゃく 砂糖	米油	773	15.9	26.1	2.9		☺	☺
5	木	○	★ご飯 ★揚げ牛蒡の甘辛 ★鯖のカレー焼き ★みそ汁	★さば 米みそ ★木綿豆腐	★油揚げ	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	にんにく しょうが ごぼう だいこん えのきたけ 根深ねぎ	米 でん粉 米粉 砂糖 じゃがいも	米油 ★ごま	863	15.7	27.9	2.9	☺	☺	☺
6	金	○	★米粉のカレーライス ★カリカリじゃこサラダ ぶどうゼリー	鶏肉		★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ パールアガー	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり ぶどう (濃縮還元ジュース)	米 じゃがいも 米粉 砂糖	米油	923	11.3	26.2	2.2	☺	☺	☺
9	月	○	★ご飯 ★春雨サラダ ★真珠団子 ★かきたまスープ	★ぶた肉 ★押し豆腐 ★鶏卵	鶏肉	★飲用牛乳	にんじん こまつな	根深ねぎ ★乾しいたけ しょうが キャベツ きゅうり にんにく ぶなしめじ	米 ★パン粉 でん粉 もち米 はるさめ 砂糖 じゃがいも	★ごま油 米油 ★ごま	809	13.9	26.9	2.4	☺	☺	☺
10	火	○	★胚芽パン ★揚げじゃがサラダ ★チリコンカン	★ぶた肉 レンズまめ いんげんまめ	鶏肉	★飲用牛乳	にんじん トマト加工品 パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん	★胚芽パン 米粉 じゃがいも 砂糖	米油	764	16.0	30.6	3.5	☺	☺	☺
11	水	○	★カレーうどん ★かき揚げ ★果物	★豚肉 いか ★黄だいず	★板なしかまぼこ ペビーホタテ ★鶏卵	★飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな 糸みつば	しょうが たまねぎ 根深ねぎ みかん	★冷凍うどん でん粉 さつまいも ★薄力粉 砂糖	米油	783	15.4	23.7	3.6	☺	☺	☺
12	木	○	★青柳肉絲丼 ★白菜の中華スープ ★大学芋	★豚肉 鶏肉 ★木綿豆腐		★飲用牛乳	赤・青ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ★緑豆もやし はくさい 根深ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 さつまいも 水あめ	米油 ★ごま油 ★ごま	841	14.0	21.6	2.6	☺	☺	☺
13	金	○	★鮭わかめご飯 ★果物 ★おでん	べにぎけ ★さつま揚げ ★うずら卵	★揚げボール ★いわしつみれ	★飲用牛乳 結び昆布	にんじん	だいこん みかん	米 こんにゃく じゃがいも ★竹輪ふ 砂糖	★ごま	767	15.5	20.1	3.4	☺	☺	☺
16	月	○	★ご飯 ★三色お浸し ★生揚げバーグ ★じゃが芋と若芽のみそ汁	★ぶた肉 ★生揚げ 米みそ	鶏肉	★飲用牛乳 芽ひじき カットわかめ	にんじん こねぎ こまつな	れんこん だいこん 根深ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも		787	15.5	26.9	2.9	☺	☺	☺
17	火	○	★ご飯 ★キャベツの梅のり和え ★かぶのすまし汁 ★いわしの蒲焼き	★いわし ★生揚げ		★飲用牛乳 刻みのり カットわかめ	にんじん こまつな かぶ	キャベツ ねり梅 ごぼう かぶ えのきたけ 根深ねぎ	米 でん粉 砂糖	米油 ★ごま ★ごま油	763	15.5	25.4	2.8	☺	☺	☺
18	水	○	★ご飯 ★韓国トックスープ ★ブルコギ	★豚肉 鶏肉 ★木綿豆腐	八丁味噌	★飲用牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ ★りんご しょうが にんにく たけのこ 根深ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 韓国もち (トック)	米油 ★ごま油 ★ごま	835	13.4	22.9	3.7	☺	☺	☺
19	木	○	★炒り玄米入りご飯 ★かぼちゃのそぼろ煮 ★大根と油揚げのみそ汁 ★魚の幽庵焼き	銀さわり ★絹ごし豆腐 米みそ	鶏肉 ★油揚げ	★飲用牛乳	西洋かぼちゃ きやいんげん こまつな	しょうが ゆず たまねぎ だいこん	米 玄米 砂糖 でん粉	米油	783	17.2	22.1	2.8	☺	☺	☺
20	金	○	★中華丼 ★焼きりんご ★ワンタンスープ	★豚肉 ★むきえび 鶏肉	いか ★うずら卵 ★なると	★飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ はくさい ぶなしめじ キャベツ 根深ねぎ ★りんご レモン	米 でん粉 ★ウエーブワンタン 砂糖	米油 ★ごま油 ★有塩バター リトマーグリ (乳不使用)	807	15.1	23.6	3.6	☺	☺	☺
23	月	○	★ご飯 ★ひじきと枝豆の炒り煮 ★南瓜のみそ汁 ★厚焼き玉子	鶏肉 ★油揚げ ★木綿豆腐	★鶏卵 ★豚肉 米みそ	★飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな	たまねぎ えのきたけ ★えだまめ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	米油	824	15.9	27.6	2.9	☺	☺	☺
24	火	○	★ツナピラフ ★小松菜とポテトのスープ ★りんごゼリー ★鶏のトマトパン粉焼き	まぐろ缶詰 鶏肉 ★ベーコン		★飲用牛乳 アガー	にんじん トマト缶詰 こまつな	たまねぎ コーン缶詰 たまねぎ にんにく ぶなしめじ ナタデココ ★りんご (ストレートジュース)	米 砂糖 ★パン粉 米粉 じゃがいも	リトマーグリ (乳不使用) 米油 オリーブ油	806	14.1	30.9	3.1	☺	☺	☺
25	水	○	★ジャンバラヤ ★肉団子のスープ ★果物	鶏肉		★飲用牛乳	にんじん 青・赤ピーマン かぶ	にんにく セロリー たまねぎ 黄ピーマン 根深ねぎ しょうが かぶ ぶなしめじ いちご	米 でん粉 じゃがいも	リトマーグリ (乳不使用) 米油	800	14.0	28.5	2.8	☺	☺	☺

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	809	14.7	25.9	3.0	360	114	3.1	321	0.47	0.58	40	5.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上